

Yoga Séance 4 TPS- PS

Objectifs: Développer une attitude favorisant une attention à son corps, aux autres, aux apprentissages en général.

Compétences : Réagir aux sollicitations verbales par l'action.

Modalité : demi-classe

Durée : 15 minutes

Intro

Montrer une **Bretzel** et demander aux enfants de s'asseoir comme une Bretzel.

Présentation de l'activité yoga :

- Le yoga est un sport. Il nous aide à être plus calmes, à nous concentrer, à mieux respirer, à être plus souple.

Quelques règles :

- Si ça fait mal on s'arrête.
- On parle tout doucement, pour nous aider à nous relaxer.
- Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle.
-

WARM UP

Le puma :

- On pose ses deux mains par terre, en étoile. Et on va mettre un pied derrière. Le genou de devant est plié. • On lève le torse, les mains en avant : Roar !! et on recommence en mettant l'autre pied derrière, à nouveau le puma, Roar !!!

Le chien

- On repose les mains en étoile au sol en laissant la jambe derrière, et l'autre jambe va derrière aussi.
 - Le chien remue la queue, on remue les fesses. • On lève la jambe droite et on la redescend. • On lève la jambe gauche et on le redescend. • Et on pose les genoux au sol pour devenir ...

STANDING

La lune :

Pour se transformer en lune, on lève un bras très haut vers le ciel et on s'étire sur le côté, on se penche.

On redevient montagne, puis on lève l'autre bras pour se transformer à nouveau en croissant de lune.

Et on redevient montagne.

Le soleil :

La montagne aimerait bien dire bonjour au soleil. On lève les bras en l'air aussi haut que possible. Et nous voilà soleil.

Et le soleil se couche, on baisse les bras et il se lève à nouveau... Et le soleil se couche, c'est la nuit
On redevient montagne. Que voit-on dans le ciel la nuit ?

COOL DOWN

Le singe :

- On redevient montagne et sur la montagne il y a des singes. • On écarte légèrement les pieds et on laisse la tête et les bras tomber en avant. • Les bras se balancent doucement.

Le ballon

On reste assis et on se transforme en ballon. Pour cela, on gonfle le ballon, en levant les bras sur le côté. Jusqu'en haut de la tête

Et « pop » le ballon se dégonfle. Exagérer la respiration pour que les enfants puissent imiter l'inspiration et l'expiration.

La bretzel

